

特集

育てて食べて楽しもう! おうち de 野菜



豊橋市は「農業王国」と呼ばれるほど季節ごとにさまざまな野菜が収穫され、子どもたちにとっても野菜は身近な存在です。

今回の特集では、市内の小学生を対象に、豊橋市で主に収穫されている野菜の中で好きなもののアンケートを実施。その中から、今が旬の夏野菜であるミニトマトとナスの育て方や調理法などを紹介します。夏休みのおうち時間を使って、子どもたちと一緒に野菜を育てて、食べて、楽しんでみませんか。

問合せ 広報広聴課(☎51・2165)



小学生574人に聞きました!

好きな豊橋野菜ランキング

市内の小学1～6年生574人を対象に、11種類の野菜の中から人気投票を行いました。



フルーティーなおいしさでダントツ!

1位

トマト・ミニトマト



お弁当の彩りは任せて!

2位

ブロッコリー



見渡すかぎり 緑・緑・緑

3位

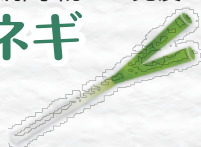
キャベツ



4位

ネギ

風邪予防に! 免疫UP



5位

甘くて食べやすい

スナップエンドウ



6位

やっぱり麻婆

ナス



ポイント①

どんどん太くなるので、締めすぎには注意!



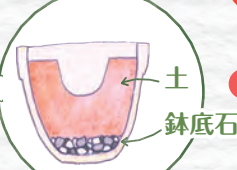
② 支柱立て



根を傷つけないように持ちましょう



① 植え付け



収穫まで約30~40日程度

低学年でも育てやすいミニトマトにチャレンジしてみましょう



西郷小学校 伊丹 和彦校長

ポイント②

実に栄養が届くように、わき芽は摘みます



③ わき芽摘み

赤くなったものから取りましょう



④ 収穫



ミニトマトで作ってみよう



彩りがきれいです



保健給食課管理栄養士 西村 響子

今日のレシピ

ミニトマトと卵の肉巻き

ミニトマトの栄養を知ろう

- 普通のトマトよりも、ミニトマトの方が100gあたりのビタミンC量が2倍多く、食物繊維も豊富!
- ビタミンCは鉄の吸収を助けるため、小松菜やホウレンソウと一緒に食べるのもGood!



材料(4人分)

- ミニトマト 12個
- 豚もも薄切り 10枚
- 卵 4個
- しょうゆ 小さじ4
- 砂糖 小さじ2
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ1
- サラダ油 小さじ2
- かいわれ大根 20g
- レタス 80g

作り方

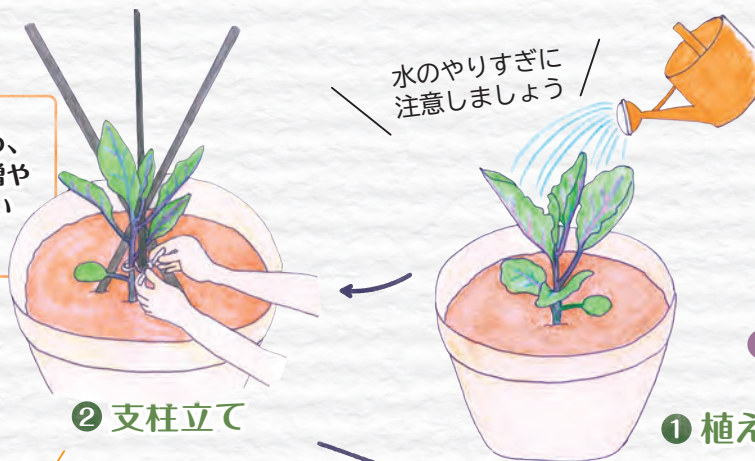
- ① 卵は水から入れ、沸騰してから8分ほどゆでたら殻をむいておく。
- ② かいわれ大根とレタスは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 豚肉1枚を広げ、ゆで卵を巻く。ミニトマトは豚肉を半分に切って巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を肉の縦じ目を下にして、菜箸で転がしながら焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 火を弱め、ふたをして肉に火を通す。
- ⑥ 肉に火が通ったらAを入れてからめ、②と皿に盛りつけて出来上がり。



レシピ: 豊橋市食生活改善協議会 提供

ポイント①

支柱は1本から始め、苗の成長とともに増やしてもOK。倒れないようにしよう!



① 植え付け

🕒 収穫まで約40~50日程度

ナスを育ててみよう

ポイント②

最初の花のすぐ下の芽を残し、その下は摘み取る



③ わき芽摘み

毎日観察すると小さな変化に気が付きます。大事に育てよう!



② 支柱立て



④ 収穫

ナスで作ってみよう

給食の人気メニューです



今日のレシピ

夏!!マーボー

ナスの栄養を知ろう

- 皮に含まれる“ナスニン色素”はポリフェノールの一種で、抗酸化作用あり。
- 含まれているカリウムが筋肉の働きを助け、体内の余分な塩分を排出!

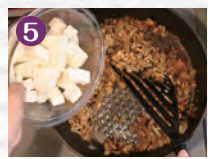


材料(4人分)

- ナス 小さめ1本
- 豚ひき肉 110g
- 玉ネギ 大きめ1個
- トマト 小さめ1/2
- 豆腐 1丁
- 葉ネギ 5本
- トウバンジャン 小さじ1/5
- ニンニク 少々
- ショウガ 少々
- ごま油 小さじ1/2弱
- 片栗粉 小さじ1
- サラダ油 小さじ1と1/2

作り方

- 1 豆腐はさいの目切り、ナス、玉ネギ、トマトは粗みじん切りにする。ニンニク、ショウガはみじん切り、葉ネギは小口切りにする。
- 2 サラダ油でトウバンジャン、ニンニク、ショウガを炒め、香りを立てる。
- 3 ②に豚ひき肉、玉ネギを入れ、よく炒める。
- 4 ③にナス、トマトを入れ炒める。
- 5 Aで味を付けて、豆腐を加える。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、葉ネギを加えごま油で香りをつけたら出来上がり。



- A
- 赤みそ 大さじ1と1/4
 - テンメンジャン 小さじ1弱
 - 砂糖 小さじ1/5
 - 中華だしの素 小さじ1
 - ケチャップ 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1と1/3

西郷小学校



すごく大きいよ!

たくさん水をあげよう!



学校での野菜作りの現場に潜入!!



野菜を植えたり収穫したりする活動は、子どもたちに大人気! イキイキと取り組む姿をのぞいてみましょう。

豊橋の野菜を使ったメニューも人気!



今から植えるぞ!



大きく育っているかな?



大崎小学校

たくさん取れた!!



みんなで協力できるいい機会です



成長記録をパシャリ



豊橋ならではの! 柿の収穫



学校での野菜づくりを通じて、地域の特性を知ることができます。また、自分で育てることで苦手な野菜を克服するきっかけづくりができます。



大崎小学校 羽生 あゆみ校長

調理実習おいしく作るぞ!



ずっしり重い!



大きくなあれ!



自分で育てた野菜を、自分で調理して食べる。夏休みで子どもたちと過ごす時間があるからこそ、できる経験があります。土に触れ、どのように実がなり、どんなふうに調理するとおいしく食べられるのか。子どもたちが自ら考え、やってみる中で得られるいろんな「気づき」。その気づきを一緒に探すごとで、皆さんにとって実りの多い夏休みになることを願っています。